



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی استان قزوین  
معاونت بهداشتی

# خود مراقبتی و سلامت

- ✓ سرطان ها
- ✓ فشار خون بالا
- ✓ اضافه وزن و چاقی
- ✓ کلسترول بالا
- ✓ حوادث ترافیکی
- ✓ مصرف ۵ نوبت میوه و سبزی تازه



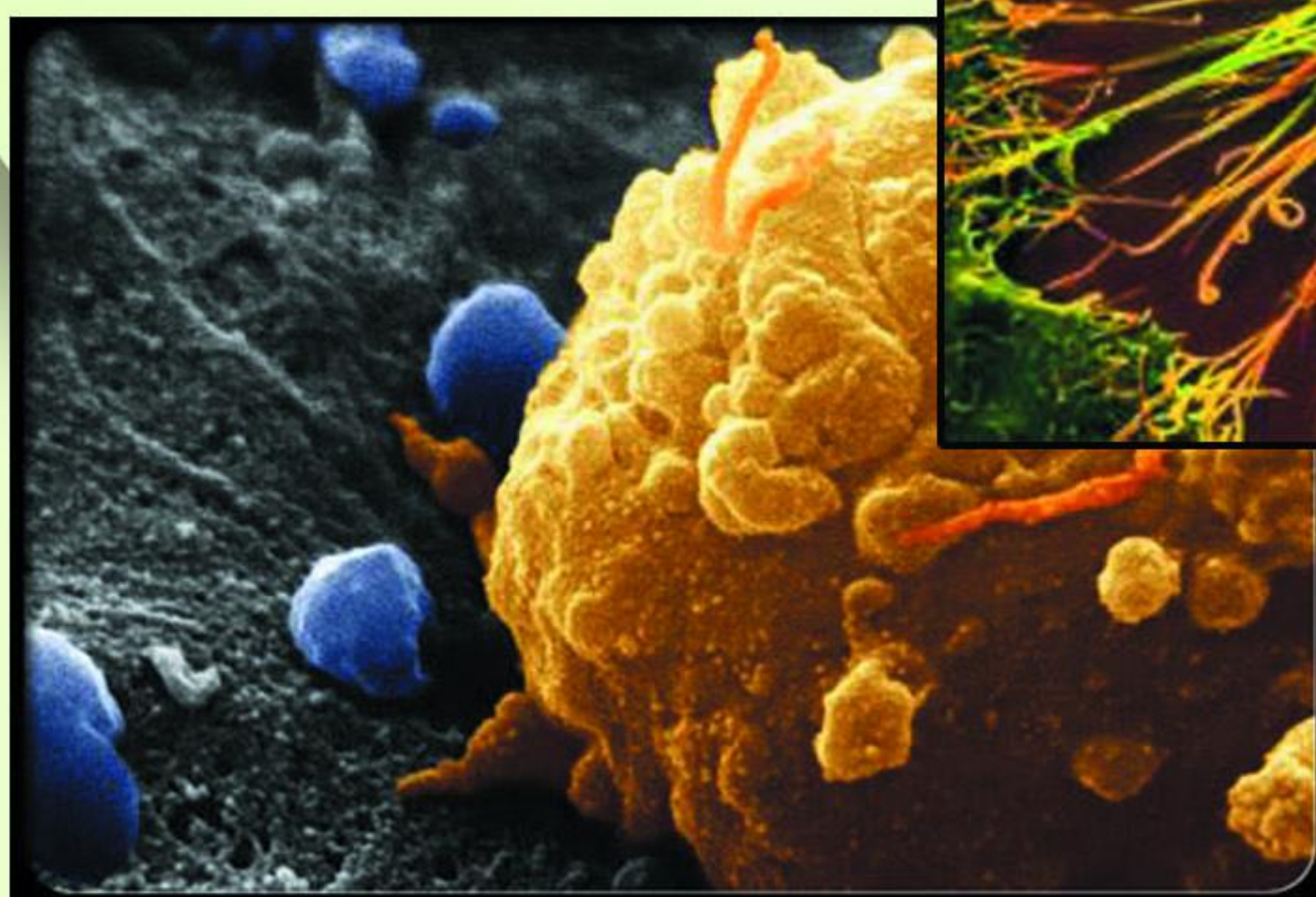
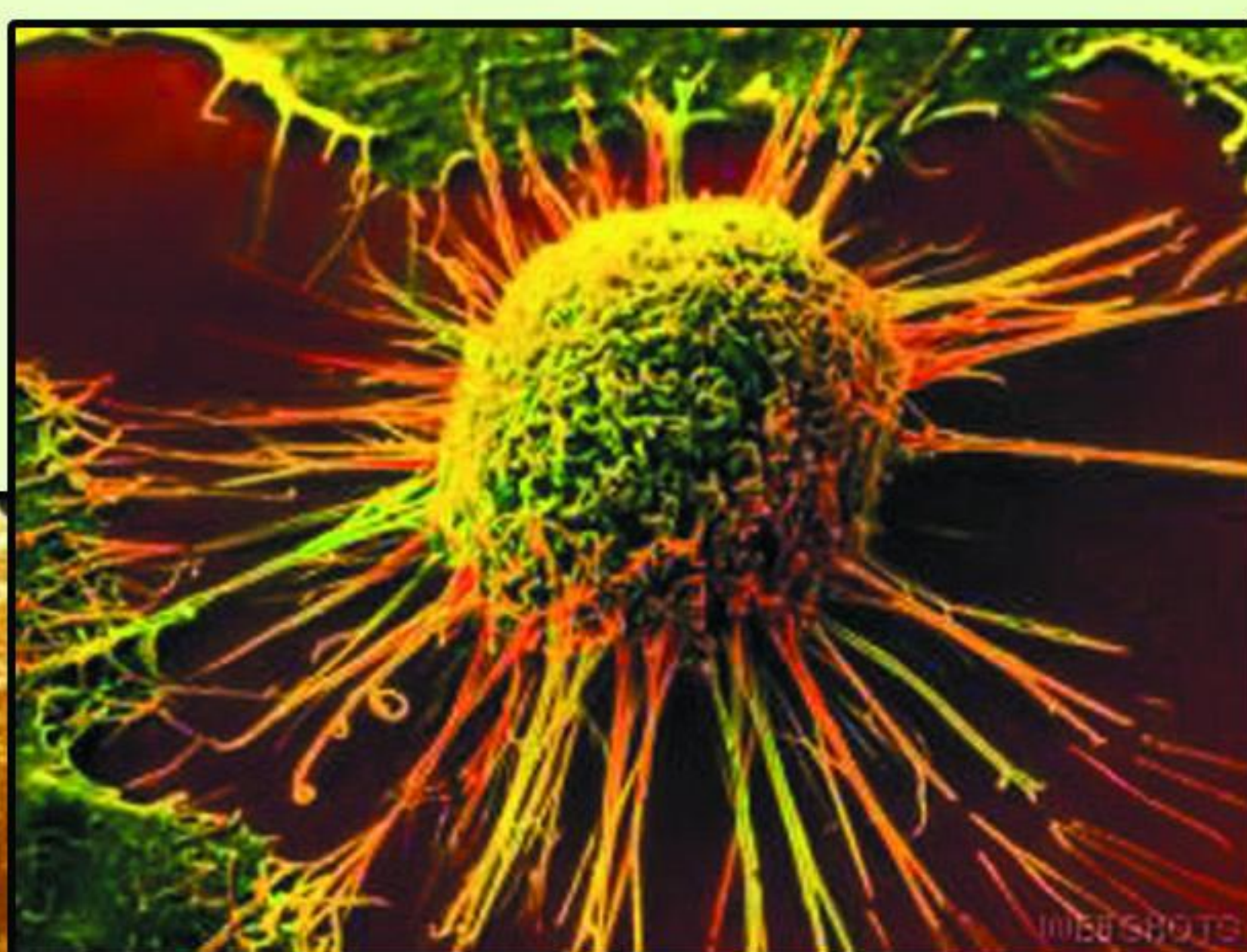
## ♦ سرطان ها

آیا می دانید :

از ۳۸۰ هزار مرگ در سال ۱۳۹۰ بالغ بر ۹۲ هزار مرگ (۲۵ درصد) مربوط به سکته های قلبی ، ۴۳ هزار مرگ ( ۱۳ درصد ) مربوط به سکته های مغزی ، ۳۱ هزار مرگ ( ۷ درصد ) مربوط به حوادث و ۳۰ هزار مرگ مربوط به سرطان ها بوده و متاسفانه بیشترین تعداد مرگ ها به گروه سنی ۱۵ تا ۴۹ ساله تعلق داشته است .

۱۴ درصد مرگ ومیر ناشی از سرطان در سال ۲۰۰۸ ناشی از سرطان سینه بوده ، در حالی که در کشور ما و کشورهای در حال توسعه بیش از نیمی از مرگ ومیرها در اثر سرطان سینه اتفاق می افتد . در چهار دهه گذشته شیوع سرطان سینه در ایران افزایش چشمگیری ( ۲۴ در هر صد هزار نفر ) داشته است .

مهمترین راهکاری که در کشورهای توسعه یافته برای کاهش هزینه های سرطان به اجرا در می آید ، غربالگری برای تشخیص زودرس است که باعث می شود بیماری در همان مراحل اولیه با هزینه های کمتر و نتایج مطلوب تری درمان شود .





برخی از رایج ترین آزمایش هایی که می توانند به تشخیص زودرس سرطان منجر شوند عبارتند از :

- \* انجام سالیانه آزمایش خون مخفی در مدفوع از ۵۰ سالگی به بعد
- \* بررسی آندوسکوپیک انتهای روده بزرگ از ۵۰ سالگی به بعد و هر ۵ سال یکبار
- \* انجام سالیانه ماموگرافی در زنانی که سابقه خانوادگی سرطان پستان دارند از ۲۵ سالگی به بعد
- \* انجام معاینه پستان ها توسط پزشک از ۲۰ سالگی به بعد و هر ۳ سال یکبار

### ♦ علائم هشداردهنده سرطان ها را بشناسیم

انجمن سرطان آمریکا ۷ علامت هشداردهنده برای سرطان معرفی کرده است که البته وجود هیچکدام از این علائم به معنای ابتلای قطعی به سرطان نیست ولی بهتر است آنها را جدی بگیریم و پی گیری کنیم تا به این ترتیب احتمال ابتلای به سرطان را کاهش دهیم و یا با تشخیص زودرس سرطان احتمال درمان موفق آن را افزایش دهیم :





♦ **تغییر در تن صدا:** گرفتگی صدای شما ممکن است ناشی از التهاب حنجره ، آلودگی هوا ، فریاد کشیدن یا استعمال دخانیات باشد ولی اگر این گرفتگی صدا بیشتر از ۳ هفته طول بکشد ، بهتر است آن را پیگیری کنید چون می تواند یکی از علائم ابتلا به سرطان حنجره نیز باشد .

♦ **تغییر در اجابت مزاج:** این علامت بخصوص اگر با دفع خون همراه شود می تواند نشان دهنده بروز التهاب و عفونت در دستگاه گوارش باشد و هم چنین امکان دارد علامت هشداردهنده ای از ابتلا به یک سرطان گوارشی باشد .

♦ **تغییر در پوست و مخاط:** بریدگی ها و زخم های روی پوست معمولاً ظرف ۲۴ ساعت بهبود نسبی پیدا می کنند اما اگر این اتفاق نیفتد لازم است پی گیری شود . ضمناً هرگونه تغییر در رنگ ، اندازه ، شکل و حاشیه های زخم را نیز باید به پزشک اطلاع داد .

♦ **تغییر در ادرار:** وجود خون در ادرار و تغییر در رنگ آن را نیز باید جدی گرفت و به اطلاع پزشک رساند .

♦ **تغییر در قاعدگی:** سیکل قاعدگی روند مشخصی دارد که اگر این روند مختل شود یا خونریزی و لکه بینی غیرطبیعی در طول این سیکل مشاهده شود باید آن را یک علامت هشداردهنده تلقی کرد و به پزشک اطلاع داد .

♦ **تغییر در بلع و هضم غذا:** اگر نمی توانید غذایتان را به آسانی ببلعید و یا در هضم آن دچار مشکل شده اید ، بهتر است با پزشک مشورت کنید تا مشکلاتان را در مراحل اولیه ارزیابی و درمان کند .

♦ **وجود توده:** مشاهده و لمس هرگونه توده یا ضخیم شدگی غیر طبیعی پوست در ناحیه سر ، گردن و سایر نواحی بدن را باید غیر طبیعی تلقی کرد و برای اطمینان بهتر است که به پزشک مراجعه شود .





## ♦ فشار خون بالا

آیا می دانید:

۱۹ درصد مردم فشارخون بالا دارند . یعنی ۱۰ میلیون و ۱۰۰ هزار نفر دچار چنین مشکلی هستند. علت مرگ ۸۶۵۰۰ نفر در سال نیز فشار خون است .

به عبارت دیگر:

از هر ۵ نفر یک نفر فشار خون بالا دارد.

شما در برابر سلامت خود، خانواده و جامعه چه مسؤولیتی دارید؟

### با رعایت توصیه های زیر از سلامت خود و اعضای خانواده تان مراقبت کنید :

بسیاری از افراد مبتلا به پرفشاری خون هستند ولی از آن آگاه نیستند . تنها راه آگاهی از پرفشاری خون ، چک کردن منظم فشار خون است .

۱- مصرف غذاهای شور (گوشت نمک سود شده، کنسروی، همبرگری، سوسیس و کالباس، سبزی های کنسرو شده ، چیپس، پفک، خیار شور، ماهی های شور و دودی، سوپ های آماده، ترشی؛ آجیل شور و نظایر آنها را کاهش دهید.

۲- شیر و فرآورده های لبنی کم چرب ( کمتر از ۲/۵٪ چربی) مصرف کنید.

۳- مصرف روغن هایی با منبع حیوانی مانند پیه ، دنبه و کره باید کمتر شود و به جای آنها روغن های گیاهی مایع مانند روغن ذرت ، کلزا و آفتابگردان استفاده گردد .



۴- در میان وعده ها و به عنوان تنقلات ، به جای مصرف چیپس و پفک ، چوب شور و سایر تنقلات پرنمک، از انواع مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو از نوع بونداده و کم نمک)، ماست کم چرب، ذرت بدون نمک، میوه ها و سبزی ها استفاده شود .

۵- از غلات، نان و ماکارونی تهیه شده از گندم کامل ( سبوس دار) به دلیل داشتن فیبر، ویتامین و املاح از جمله پتاسیم استفاده گردد .

۶- به جای نمک از چاشنی هایی مانند سبزی های معطر تازه یا خشک مانند (نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و...) یا سیر، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده گردد .

۷- از مرغ، ماهی و گوشت لخم تازه به جای انواع دودی و کنسرو شده استفاده شود.

۸- پیاده روی در کاهش فشارخون و همچنین پیشگیری از ابتلای به آن بسیار موثر است. روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی تند برای کنترل وزن و هم چنین پیشگیری از فشار خون بالا توصیه می شود.





- ۹- هنگام صرف غذا از نمکدان استفاده نکنید، به جای آن از یک چاشنی استفاده کنید.
- ۱۰- غذاهای کنسرو شده نظیر نخود فرنگی را بشویید تا مقداری از سدیم (نمک) آن خارج شود.
- ۱۱- حتی الامکان غذاها را به صورت آب پز، بخار پز یا کبابی تهیه نمایید و از سرخ کردن مواد غذایی خودداری نمایید.
- ۱۲- سعی کنید از مواد غذایی فیبر دار مانند سبزیجات، میوه جات، نان سبوس دار، حبوبات و غلات بیشتر استفاده کنید.
- ۱۳- به غذای کودک زیر یکسال نمک اضافه نکنید تا ذائقه او به غذاهای شور عادت نکند.
- ۱۴- تا حد امکان مصرف گوشت قرمز و چربی‌های حیوانی را کاهش دهید و گوشت ماهی، مرغ و سویا را جایگزین کنید.





## ♦ اضافه وزن و چاقی



آیا می دانید:

۴۸ درصد مردم کشورمان چاق هستند و یا اضافه وزن دارند. (۱۷ درصد چاق)، یعنی ۸ میلیون و ۹۰۰ هزار نفر چنین مشکلی دارند و هر ساله ۵۵۱۰۰ نفر به این دلیل فوت می کنند. به عبارت دیگر، نیمی از افراد ۱۵ تا ۶۵ ساله کشورمان چاق هستند و یا اضافه وزن دارند.

شما در برابر سلامت خود، خانواده و جامعه چه مسؤولیتی دارید؟

### با رعایت توصیه های زیر از سلامت خود و اعضای خانواده تان مراقبت کنید:

- ۱- با فعالیت بدنی مرتب و روزانه، انرژی مصرفی خود را افزایش داده و وزن خود را در محدوده طبیعی نگه دارید.
- ۲- غذا خوردن را همراه با کارهای دیگر مثل مطالعه و تماشای تلویزیون انجام ندهید.
- ۳- از بشقاب های کوچک برای غذا خوردن استفاده نمایید.
- ۴- آهسته غذا خورده و قبل از اینکه کاملاً سیر شوید دست از غذا خوردن بکشید.
- ۵- به جای نوشابه های شیرین و گاز دار از آب و یا دوغ کم نمک بدون گاز استفاده کنید.
- ۶- تا حد امکان پوست میوه ها را جدا نکنید.
- ۷- از مصرف شربت های پاکتی و پودری جدا خودداری کنید. بهترین نوشیدنی، شربت های خانگی کم شیرین و انواع دوغ کم نمک و کم چرب و آب میوه های طبیعی می باشد.



۸- از مصرف ته دیگ اکیدا خودداری کنید زیرا ته دیگ بسیار پر چرب و پر نمک می باشد.



۹- از مصرف بستنی های پرچرب و خیلی شیرین خودداری کنید یا کمتر میل کنید. زیرا این گونه بستنی ها سرشار از چربی های حیوانی اشباع می باشند.

۱۰- روزانه ۶-۸ لیوان آب بنوشید. در هنگام گرسنگی، آب بنوشید. آب، مواد زائد را از بدن دفع می کند و علاوه بر آن جلوی خوردن زیاد غذا را می گیرد.

۱۱- مصرف گوشت قرمز را کاهش داده و به جای آن از گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی استفاده کنید. مصرف ۲ تا ۳ بار ماهی در هفته توصیه می شود .

۱۲- در طبخ غذاها از انواع روغن های مایع به ویژه روغن زیتون ، روغن کلزا و یا کنجد استفاده کنید .

۱۳- غذاهای آماده مانند پیتزا، سوسیس، کالباس، همبرگر، غذاهای سرخ کرده (سیب زمینی سرخ کرده، چیپس و .... ) حاوی مقادیر زیادی چربی هستند. مصرف این نوع غذاها را محدود کنید.

۱۴- از شیرینی های خامه ای و سس های چرب مانند مایونز کمتر استفاده کنید با مخلوط کردن ماست کم چرب، آبلیمو، سرکه و یا آب نارنج، کمی نمک، فلفل ، سبزی های معطر و روغن زیتون یک سالاد سالم و خوش طعم در منزل تهیه کنید.





۱۵- از غلات سبوس دار مانند نان جو و سنگک ، نان بربری و سایر نان هایی که مطمئن هستید با آرد کامل تهیه شده اند، استفاده کنید.

۱۶- همیشه سر سفره سالاد بگذارید تا همه اعضای خانواده از آن مصرف کنند. سالاد را می توان با تنوع بسیار و هر بار با سبزی های گوناگون تهیه کرد.

۱۷- وجود سبزی خوردن در سفره یکی از عادات خوب غذایی ما ایرانیان است. با مصرف سبزی های خام، فیبر کافی ، انواع ویتامین ها و املاح را به بدن خود برسانید.

## ◆ **کلسترول بالا**

آیا می دانید:

۲۸ درصد افراد ۱۵ تا ۶۴ ساله کشورمان کلسترول بالا دارند . یعنی ۱۴ میلیون و ۹۰۰ هزار ایرانی از این مشکل رنج می برند و سالانه ۳۴۰۰۰ نفر به علت چنین مشکلی می میرند. به عبارت دیگر : از هر ۴ نفر یک نفر کلسترول بالا دارد .

شما در برابر سلامت خود، خانواده و جامعه چه مسؤولیتی دارید؟



**با رعایت توصیه های زیر از سلامت خود و اعضای خانواده تان مراقبت کنید :**

• برای جلوگیری از افزایش کلسترول ، رژیم غذایی سالم، کنترل وزن و افزایش فعالیت بدنی و برنامه منظم ورزشی از اصول اولیه و مهم هستند.



## چه غذاهایی را کمتر بخوریم؟

- ۱- لبنیات کم چرب (شیر، ماست، پنیر و...) را جایگزین لبنیات پرچرب کنید.
- ۲- از سر شیر و خامه کمتر استفاده کنید. این مواد غذایی حاوی مقادیر زیادی چربی حیوانی هستند و می توانند موجب افزایش کلسترول خون بشوند.
- ۳- به جای گوشت های پر چرب از گوشت های کم چرب استفاده کنید و چربی قابل رویت گوشت را پیش از پخت تا آنجا که ممکن است جدا کنید. پیش از طبخ مرغ، پوست را از آن جدا کنید.
- ۴- کله پاچه، مغز، دل، قلوه و سیرابی دارای مقدار زیادی کلسترول هستند. مصرف این غذا ها را محدود کنید.
- ۵- سس های سفید رژیمی بهتر از سس های سفید معمولی است. یک قاشق غذاخوری از آنها ۵۰ کیلوکالری انرژی در بدن تولید می کند، برای همین افرادی که حتی کلسترول خون هم دارند، می توانند به میزان خیلی کم از این نوع سس ها مصرف کنند.
- ۶- اگر مبتلا به بیماری های قلبی عروقی، چربی خون بالا، فشار خون بالا و چاقی هستید و یا سابقه فامیلی این بیماری ها را دارید، مصرف زرده تخم مرغ را به ۳ تا ۴ عدد در هفته، چه در داخل غذاها و چه به تنهایی محدود کنید. استفاده از سفیده تخم مرغ مشکلی ایجاد نمی کند.
- ۷- مصرف گوشت قرمز را کاهش داده و به جای آن از گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی استفاده کنید.
- ۸- روغن جامد مصرف نکنید.



## چه غذاهایی را بیشتر بخوریم؟

- ۱- میوه ها و سبزی های تازه سرشار از ویتامین ، املاح و موادی به نام آنتی اکسیدان ها هستند که خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهند . از آن جمله سبزی های برگ سبز تیره و میوه های زرد و نارنجی و قرمز بسیار با اهمیت هستند.
- ۲- در برنامه غذایی روزانه، مقدار کافی شیر و مواد لبنی بگنجانید . کلسیم موجود در شیر و مواد لبنی موجب کاهش کلسترول بد و افزایش کلسترول خوب می شود. با مصرف روزانه دو لیوان شیر کم چرب، یک پیاله ماست کم چرب و یا سایر مواد لبنی کم چرب مانند پنیر و کشک می توان کلسیم مورد نیاز را به دست آورد.
- ۳- از غلات سبوس دار مانند نان جو ، سنگک و نان بربری استفاده کنید.
- ۴- مصرف فیبر غذایی را افزایش دهید، حبوبات، انواع سبزی ها مانند هویج ، چغندر، کاهو، کرفس، انواع کلم و غذاهای سبوس دار که منابع غنی فیبر محلول هستند، کلسترول بد را کاهش می دهند.
- ۵- مصرف سویا و فرآورده های آن موجب کاهش سطح کلسترول خون می شود.
- ۶- مصرف سیر و پیاز در کاهش کلسترول و تری گلیسیرید خون موثر است.







## ♦ حوادث ترافیکی

آیا می دانید:

در سال ۱۳۹۱ حوادث ترافیکی باعث فوت ۱۹ هزار و ۸۹ نفر و مجروحیت حدود ۸۰۰ هزار نفر شده است.

به عبارت دیگر:

در سال ۱۳۹۱ در هر روز حوادث ترافیکی باعث فوت ۵۲ نفر و مجروحیت حدود ۲۲۰۰ نفر شده است.

شما در برابر سلامت خود، خانواده و جامعه چه مسؤولیتی دارید؟

### **با رعایت توصیه های زیر از سلامت خود و اعضای خانواده تان مراقبت کنید :**

\* قبل از حرکت از سالم بودن وسیله نقلیه خود اطمینان حاصل کنید.

\* همیشه کپسول آتش نشانی را به همراه داشته باشید.

\* از سبقت و انحراف بی جا پرهیزید.

\* به تابلوها و علائم رانندگی توجه کنید.

\* در حالت عصبانیت (چنانچه با شخصی مشاجره داشته اید و ...) رانندگی

نمایید. در حین رانندگی بر اعصاب خود مسلط باشید.

\* استفاده از کمربند ایمنی در هنگام رانندگی تاثیر فراوانی در جلوگیری

از ضربه مغزی در حین تصادف دارد و الزامی می باشد.

\* هنگام رانندگی با اتومبیل یا موتور سیکلت هرگز با تلفن همراه

صحبت نکنید.

\* در زمان خواب آلودگی رانندگی نکنید.

\* سعی کنید بچه های کوچک را تنها در وسیله نقلیه قرار ندهید.

\* هنگام رانندگی از خوردن، آشامیدن و استعمال

دخانیات خودداری کنید.



## ♦ مصرف ۵ نوبت میوه و سبزی تازه

آیا می دانید:

۸۸ درصد مردم در روز کمتر از ۵ واحد میوه و سبزی مصرف می کنند ( میانگین میوه یا سبزی مصرفی یک و نیم واحد). یعنی ۱۷ میلیون و ۷۰۰ هزار ایرانی دچار این مشکل هستند و سالانه ۶۸۰۳ نفر به این علت فوت می کنند.  
به عبارت دیگر:  
از هر ۱۰ نفر مردم کشورمان فقط یک نفر در طول روز به اندازه کافی میوه و سبزی مصرف می کند.

شما در برابر سلامت خود، خانواده و جامعه چه مسئولیتی دارید؟

### با رعایت توصیه های زیر از سلامت خود و اعضای خانواده تان مراقبت کنید:

- \* حتما در روز ۵ نوبت از میوه ها و سبزی های خام را در برنامه غذایی خود قرار دهید.
- \* میوه های تازه را انتخاب کنید.
- \* در هر وعده غذایی حتما در کنار غذا از سبزی ها استفاده کنید.
- \* میوه های تازه و یا آب میوه را به عنوان میان وعده در طول روز مصرف کنید.
- \* سعی کنید بیشتر سالاد را با آبلیمو، آبغوره و یا سس های کم چرب میل کنید.
- \* با مصرف سبزیجات همراه وعده های غذایی یک الگوی خوب برای کودکان باشید.





\* تنوع را در مصرف میوه ها رعایت کنید. زیرا ترکیب میوه ها نیز با هم متفاوت می باشند. گیلان، آلبالو و توت با سرطان می جنگند. سیب دارای مقدار زیادی فیبر می باشد. پرتقال و کیوی محتوی مقدار زیادی ویتامین C می باشند.

\* اگر پوست میوه را جدا کردید از قرار دادن آن در مجاورت هوا خودداری کنید، زیرا ویتامین های آن به خصوص ویتامین C از بین می رود.

\* آب میوه های طبیعی بخورید و از خوردن آب میوه های مصنوعی پرهیز کنید، زیرا یک لیوان آب میوه مصنوعی، دارای ۱۰ قاشق چایخوری شکر است و بعضی از آن ها به وسیله آب رقیق شده اند.

\* میوه های خشک بخورید، زیرا با وجودی که قند زیادی دارند، به همان نسبت دارای مقدار فوق العاده زیادی فیبر نیز هستند.

\* از خوردن میوه هایی که روی دسر ها یا شیرینی ها موجودند و به وسیله کرم یا خامه پوشیده شده اند، پرهیز کنید، زیرا با خوردن این میوه ها مقدار زیادی چربی مضر و کالری را وارد بدن خود می کنید.

\* تا جای ممکن سعی کنید از سبزیجات به صورت خام استفاده کنید چون ویتامین های آن بیشتر حفظ می شود. در مواقعی که سبزی باید پخته شود آن را به مقدار جزئی و با روغن کم تفت دهید. به خاطر بسپارید که پخت طولانی مدت سبزی از ارزش غذایی و ویتامین های موجود در آن می کاهد.





\* به جای آب پز کردن از دستگاه های بخار پز برای پخت سبزیجات استفاده کنید .  
زیرا در صورت آب پز کردن سبزیجات، مقدار زیادی از ویتامین های آن از بین رفته  
و از طریق دور ریز آب پخت ، از دست می روند. در حالیکه بخارپز کردن به حفظ رنگ،  
بافت و ارزش غذایی سبزی کمک می کند.

\* سبزی ها را به مدت زیاد حرارت ندهید و به هنگام پختن درب ظرف را ببندید.  
\* کودکان اغلب، غذاهایی را ترجیح می دهند که به صورت جداگانه سرو شود و مخلوط  
نباشد بنابراین، به جای مخلوط سبزیجات، سبزی ها را بطور جداگانه سرو کنید و از  
سبزیجاتی که رنگ های قرمز و نارنجی دارند مانند هویج بیشتر استفاده کنید.  
\* قبل از مصرف سبزی ها و میوه ها آنها را به دقت بشویید و ضد عفونی کنید.  
\* میوه هایی را که پوست آنها خوردنی است را با پوست بخورید البته لازم است پوست  
این میوه ها کاملا شسته شود.  
\* برای پختن سبزی ها از آب کم استفاده کنید، آب حاصل از پختن سبزی ها را در غذا  
استفاده کنید.

**تدوین:**

**واحد آموزش و ارتقای سلامت  
مرکز بهداشت استان قزوین**